

# MULHERES EM MOVIMENTO: A DANÇA COMO ATIVIDADE FÍSICA

WOMEN ON THE MOVE: DANCE AS A PHYSICAL ACTIVITY

**ANA CAROLINA ACOM**

Universidade Estadual do Oeste do Paraná, UNIOESTE, Foz do Iguaçu, PR, Brasil  
Doutora em Sociedade, Cultura e Fronteiras. E-mail: [anacarolinaacom@gmail.com](mailto:anacarolinaacom@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-7106-0401>

**ANDREA SOL PUJATO**

Universidad Kennedy, Buenos Aires, Argentina  
Graduada em Artes da Dança e Psicologia. E-mail: [psisolpujato@gmail.com](mailto:psisolpujato@gmail.com)  
<https://orcid.org/0009-0002-2153-7889>

**NAPOLEÃO SCHOELLER DE AZEVEDO JÚNIOR**

Universidade Federal da Integração Latino-Americana, UNILA, Foz do Iguaçu, PR, Brasil  
Doutor em Filosofia. E-mail: [napoleao.azevedo@unila.edu.br](mailto:napoleao.azevedo@unila.edu.br)  
<https://orcid.org/0000-0002-4778-2527>

Submissão: 14-01-2025 - Aceite: 23-05-2025

**RESUMO:** Este artigo é resultado do projeto de extensão de aulas de dança direcionadas para o público feminino adulto, aberto à comunidade e oferecido na Universidade Federal da Integração Latino-Americana (Unila) em Foz do Iguaçu. O objetivo do projeto era oferecer uma atividade física em aulas que trabalhassem exercícios corporais com movimentos e expressões coreográficas, entre ballet clássico, dança contemporânea e outras. O projeto realizou as aulas visando a saúde corporal e mental feminina, em práticas que agissem no bem estar, divertimento e alívio das tensões cotidianas. Por se tratar de um recorte de gênero, o projeto foi pensado em uma perspectiva interseccional, pois o público era de mulheres adultas (entre 17 a 50 anos) de diferentes origens da América Latina, em etapas de estudos ou vida profissional distintas, e diferentes níveis de experiências com dança. A atividade teve caráter interdisciplinar, pensada desde a filosofia, psicologia, educação, artes e saúde feminina. A investigação de componentes históricos da dança, que abrange o ballet clássico, dança moderna e contemporânea, foi realizada em interconexões nas aulas, funcionando como princípio metodológico da criação didática dos encontros e prática prazerosa para as finalidades objetivadas. A necessidade da atividade física na vida adulta feminina é uma prerrogativa incontestável para saúde física e mental, neste sentido, os benefícios e a evolução corporal das praticantes, em dois anos de atividade, foram percebidos como resultados satisfatórios e excelentes virtudes do projeto.

**PALAVRAS-CHAVE:** Dança. Mulheres. Atividade física.



Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons  
Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.

**ABSTRACT:** This paper is the result of a university extension project that involves dance classes for adult female audiences, linked to the Federal University of Latin American Integration (Unila) in Foz do Iguaçu. The objective of the project was to offer physical activity through body exercises with choreographic movements and expressions, including classical ballet, contemporary dance and others. The project held classes focused on female bodily and mental health, in practices that promoted well-being, fun and relief from everyday tensions. Because the project is a gender-based approach, it was designed from an intersectional perspective, as the audience was adult women (between 17 and 50 years old) from different origins in Latin America, at different stages of study or professional life, and different levels of dance experience. The activity had an interdisciplinary character, conceived from philosophy, psychology, education, arts and women's health. The investigation of historical components of dance, which encompasses classical ballet, modern and contemporary dance, was carried out in the interconnections during classes, functioning as a methodological principle for the didactic creation of meetings and pleasurable practice for the intended purposes. The need for physical activity in female adulthood is an undeniable prerogative for physical and mental health. In this sense, the benefits for the practitioners and their body developments, in one year of activity, were perceived as satisfactory results and excellent virtues of the project.

**KEYWORDS:** Dance. Women. Physical activity.

## Considerações iniciais

Não costumamos pensar no corpo se não o exercitamos ou se não sentimos suas dores. Pensamos em sua aparência diante do espelho e sabemos que devemos fazer algo a respeito, visando bem estar e saúde. Ao escrever à mão, no papel ou no quadro em sala de aula, ao digitar, tocar um instrumento, cozinhar, pintar ou esculpir, nos movemos em gestos que dão forma e vida a essas atividades, o corpo, imprescindível em suas múltiplas aparências, faz coreografia em todos esses momentos, mas parece ser na dança que ele adquire uma consciência mais precisa, latejante. O exercício corporal de dança permite um excelente nível de autoconhecimento de nossas potências, controle e limites do espaço em que nos movemos. A necessidade da atividade física na vida adulta feminina é uma prerrogativa incontestável para saúde física e mental. Cuidar do corpo, além de equilibrar uma vida saudável, beneficia a autoestima e a própria consciência corporal. Muitas vezes, a academia de ginástica não é uma opção ou preferência da mulher contemporânea. Desse modo, a dança constitui uma prática saudável e bastante agradável como alternativa de exercício físico. Os benefícios são inúmeros nesta prática que envolve música, movimentos e compreensão corporal, como apontam as pesquisas em educação e ensino de dança de Isabel Marques (2010).

A dança é pensada neste projeto como atividade física (Brasileiro, 2009), sobretudo, como uma prática interseccional, já que, além da intersecção de identidades femininas entre etnias, faixas etárias e classes sociais, ela intersecciona educação física com práticas corporais artísticas. A dança não se reduz à movimentação corporal, ainda que possamos entendê-la por um sentido esportivo, dado os exercícios repetitivos, como os praticados na barra, comparáveis a exercícios aeróbicos, ou mesmo, pelo desenvolvimento muscular e ocasionais lesões (Bartol et al., 2022; Steinberg et al., 2021). Contudo, a dança também é arte, uma arte corporal que potencializa

uma força vital (Spinoza, 2009) tanto em práticas profissionais, amadoras, ou em bailarinos da maturidade. “A dança incorporada na trajetória de vida de bailarinos maduros conduz a novas atuações no fazer artístico, pois o corpo não é o limite, mas o lugar da criatividade artística e da comunicação de sentidos, independentemente da idade ou de preceitos estabelecidos pela sociedade” (Castro, 2020, p.7).

O projeto, aqui apresentado, propõe a dança a partir de seus saberes específicos, mas considera as vivências pessoais de corpo-tempo-espacó, em processos de ensino e aprendizagem de uma arte como prática ativa e saudável. “Sabemos que o aprendizado da dança passa necessariamente pela incorporação e pela corporeificação da mesma, ou seja, pelo ato efetivo de dançar” (Marques, 2012, p. 18). As aulas de dança para o público feminino adulto foram pensadas como exercícios corporais com movimentos e expressões coreográficas, entre balé clássico, jazz, dança contemporânea e outras formas. O projeto propôs atividades físicas que visassem a saúde corporal e mental feminina: o exercício como forma de bem estar, divertimento e alívio das tensões cotidianas. A atividade de extensão, ao longo de dois anos, contou com a inscrição de mais de 50 alunas, entre membros da universidade e comunidade externa. A frequência foi variada no decorrer do projeto devido a alguns contratempos universitários, como greves ou conflitos de calendários, mas manteve alunas que seguiram o curso do início ao fim e projetaram dar seguimento à atividade.

Entre a disciplina do ballet clássico e a libertação do corpo na dança moderna e contemporânea criamos modos de nos exercitarmos, alongarmos e descobrirmos nossos corpos em movimentos oriundos de distintas vertentes da dança. Em rotinas que alguns dias privilegiavam estender e dobrar pontas dos pés, combatiam as câimbras em movimentos anatômicos que o ballet clássico nos move e que pouco utilizamos no cotidiano. Em outros dias, privilegiávamos o contato com o chão, a energia terrestre que a dança contemporânea ensina, na conexão com o solo. A diversidade de propostas, em dias que saltávamos e girávamos, desafiando a gravidade, e outros em que sentíamos o deslocamento no nível do solo, nos permitia experiências como pássaros ou cobras, cisnes ou lagartos, devir-mulher, devir-animal que Deleuze e Guattari (1997) se referem.

As inscrições como curso de extensão, oferecido pela universidade pública, foram abertas à comunidade e gratuitas. Não houve exigência de conhecimento prévio em dança, as aulas foram pensadas tanto para iniciantes como para praticantes de dança que desejassem uma atividade física semanal relacionada à modalidade.

A Ação de Extensão “Mulheres em movimento: a dança como atividade física” foi pensada por seu caráter inter e transdisciplinar (Adó, Corazza, Campos, 2017), reunindo, entre outras áreas, estudos em educação, filosofia, estética, artes e exercícios físicos; só não sendo mais in(disciplinar), pois foi orientada por uma psicóloga, bailarina graduada em dança, quem ministrava as aulas, todas as segundas e quartas-feiras pela manhã. A iniciativa veio a partir de demandas de mulheres da comunidade em Foz do Iguaçu, incluindo algumas que haviam passado recentemente pelo puerpério. Com a diminuição do isolamento social do período pandêmico, muitas delas buscavam alternativas para exercícios físicos que não se reduzissem a academias de ginástica, e as aulas de dança não eram cogitadas, pois, usualmente, cobram valores dispendiosos. Além dos benefícios à saúde, a gratuidade das aulas trouxe jovens estudantes da própria Unila

que se interessavam por dança e não poderiam arcar com gastos de uma companhia de dança ou escola de ballet na cidade.

Dentre “Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável no Brasil”, conectados a iniciativa das Nações Unidas (ONU), este projeto está vinculado aos objetivos: “3 – Saúde e Bem-Estar”, como garantia do acesso à saúde de qualidade e promoção do “bem-estar para todos, em todas as idades” e “5 – Igualdade de Gênero”, visando alcançar a “igualdade de gênero e empoderar todas as mulheres e meninas” (ONU, 2024). O projeto de extensão, ao se atrelar aos objetivos citados, procura contribuir, em pequenos gestos, para enfrentar estes desafios que o Brasil, seus parceiros e a ONU estabeleceram como agenda até 2030.

Colling e Azevedo (2019, p. 74) enfatizam a igualdade de gênero como direito humano através da fruição própria que a mulher deve ter de seu corpo, isto como parte da cidadania feminina. Elas apontam que a “desigualdade de gênero e a sua radicalização que é a violência contra as mulheres é uma afronta à equidade proposta pelos Direitos Humanos desde a sua fundação no século XVIII”. Dessa forma, o dançar feminino seria um espaço de equidade e de liberação dos corpos: o controle físico relacionado ao âmbito do saudável e o movimento gestual como criatividade expressiva, no limiar entre a esportividade e a experiência estética.

## Coreografias do feminino

Desde a “pedagogia da interseccionalidade” (Acom; Azevedo; Colling, 2024) o entendimento de gênero abarca uma totalidade: educação para o posicionamento das mulheres na sociedade, escola e universidade. Neste percurso, as artes e as performances atuam como “máquina de guerra” (Deleuze, 2008) e modo de resistência, efetivando o enfrentamento de violências, desigualdades, preconceitos raciais, etaristas, capacitistas e de toda ordem: signos da disparidade nas vivências femininas no mundo do trabalho, acadêmico e em demais esferas sociais. Na perspectiva da interseccionalidade nosso projeto foi pensado. A Unila é a universidade, por excelência, da integração Latino-Americana. Desse modo, além de abrangermos uma faixa etária que variou dos 17 aos 50 anos, nossas bailarinas são originárias de diferentes partes da América Latina e Caribe, entre brasileiras, paraguaias, argentinas, colombianas, venezuelanas, haitianas e mexicanas. Quando o conceito de “interseccionalidade” foi inicialmente pensado por Creewshaw (2002) se referia as relações entre gênero e raça, e a posição subalterna de trabalhadoras negras, “mas logo foi ampliado para o estudo da sobreposição ou intersecção de identidades sociais e sistemas relacionados de opressão, dominação ou discriminação” (Colling; Tedeschi, 2022, p. 28). Desse modo, o compreendemos para pensar a intersecção de identidades femininas, e mesmo LGBTQI+, que sofrem com desigualdades, intolerâncias, faltas de oportunidades, assim como, carências de programas sociais voltados ao bem estar e saúde. Assim, em conformidade com o projeto e fundamentos da própria Unila: de integração de etnias, em trocas e traduções de culturas, a atividade de extensão em dança acolheu alteridades, em um projeto que trouxe, além de atividades físicas, interação e amizade entre mulheres de diferentes idades e origens; mesmo entre brasileiras, a diversidade regional era abrangente. Todas essas intersecções, não hierarquizadas em suas diversidades e anseios individuais, contribuíram para os resultados afetivos e efetivos dos objetivos do projeto. As individualidades das alunas foram exacerbadas e valorizadas nos encontros, pois as individualidades estão diretamente ligadas a suas corporalidades. “Corpos que

dançam em salas de aula são os mesmos corpos que atravessam ruas, passam fome, apaixonam-se, envelhecem. Portanto, os saberes da dança a serem trabalhados em salas de aula estão necessariamente atrelados aos cotidianos sociais [das alunas]” (Marques, 2010, p. 141).

A iniciativa da dança na interseccionalidade foi instituída pelos preceitos inclusivos, pois, muitas vezes, as mulheres associam, principalmente o ballet clássico, a uma prática para crianças, ou para pessoas jovens e muito magras. De fato, alguns clichês tóxicos relacionados ao ballet foram reproduzidos ao longo do tempo e resultaram em experiências traumáticas para muitas mulheres. Nossas aulas buscaram desconstruir essas concepções sendo abertas e inclusivas. As alunas são incentivadas a usarem roupas confortáveis, sem necessidade de adquirirem roupas de ballet, além disso, já que trabalhamos com diversas modalidades, como a dança contemporânea, não há obrigação de uso de sapatilhas, podendo ser praticada descalças ou com meias.

A inclusão de alteridades, na abrangência do público deste projeto, considerou a diversidade de grupos identitários femininos que a comunidade universitária comprehende, assim como, a necessidade de promover autonomia e autoestima, além de acessibilidade social a iniciativas públicas para atividades de bem-estar e saúde física e mental (Machado, 2022).

## Combatendo os clichês etaristas do ballet

Há alguns anos se reproduz a ideia de que o ballet clássico é uma modalidade de dança que só poderia ser iniciada na infância ou pelo menos na juventude. Isso pode ser reforçado, pelas pesquisas que apontam a complexidade de lidar com o envelhecimento do corpo em bailarinas (Lira, 2019, 2018; Castro, 2020; Silva e Duarte, 2021). Como apontam Silva e Duarte (2021, p. 52): “partindo do pressuposto que o mundo do ballet exalta uma figura feminina diáfana, bela, jovem, com técnica virtuosa, ocasionando que a carreira na dança clássica tenha pouco tempo duração (normalmente uma bailarina clássica deixa a cena em torno dos 40 anos de idade)”. Da mesma forma, a pesquisa de Castro e San Martins (2021, p.279) afirmam que, embora a diversidade de aportes e experiências em dança, “a validade do corpo ágil e virtuoso ainda aparece como parâmetro para a compreensão de quem está apto a dançar. O reconhecimento do bailarino permanece relacionado aos corpos que dançam profissionalmente os quais, geralmente são jovens, retilíneos e virtuosos.” Além disso, as autoras lembram dos padrões estéticas estabelecidas pela sociedade e mídias, o que, muitas vezes, questionará o corpo que dança e se apresenta fora das formas idealizadas, em idade avançada ou sem o domínio técnico apurado.

Esse mito afastou, por muito tempo, pessoas adultas de uma prática excelente e cheia de benefícios para o corpo. A diferença entre faixas etárias deve se referir aos objetivos almejados com a prática, mas não deve ser um impedimento para ninguém vivenciar a experiência de conhecer os preceitos do ballet, sempre considerando os limites de cada corpo. Hoje em dia, temos contabilizado diversas iniciativas de aulas de ballet clássico para a terceira idade (Lima *et al.*, 2021), e uma multiplicidade de aulas voltadas para adultos iniciantes que queiram exercitar e fortalecer o corpo. Podemos citar os projetos: “Dancing East”, no English National Ballet e “Cisnes Prateados” na Royal Academy of Dance, ambos em Londres; iniciativas nos Estados Unidos, como “Golden Swans” no Oklahoma City Ballet, “Senior Steps” no Ballet West em Salt Lake City e projetos na mesma sintonia no New York City Ballet. No Brasil, existem alguns

projetos de baixo custo, como o do Sesc/RN – “Ballet Sênior” (Lima *et al.*, 2021), e outras alternativas em escolas particulares, geralmente nas capitais do país.

A pesquisadora e docente do curso de dança da UERGS, Aline da Silva Pinto (2021, p. 16) pensou sobre as performatividades no envelhecimento, em práticas culturais como a dança ou a cantoria. A autora aponta que as mulheres nesta fase compõem suas vidas de “pequenos lutos com o mundo, atenuam os movimentos, resistências, desejos e percepções do que as rodeia, transformam suas vidas em uma incansável busca por significados no cotidiano que, a cada dia, reduz o número de atividades”. Neste caso, as práticas artísticas, culturais e esportivas fortalecem seus corpos e mentes, tendo a dança na idade madura como aliado potente, “produzindo formas de ajustes e controle dos modos de vida [...] produzem novas formas de ser mulher envelhecente” (idem, p.18).

A atividade de dança que propusemos, como foi mencionado, não se limitava ao ballet clássico, mas na mescla de modalidades em dança, em que tínhamos como pilar a “antropofagização” (Campos, 2006) do ballet: a apropriação de seus exercícios em práticas mais livres, mesclados com outras técnicas. A estrutura básica das aulas, sobretudo a preparação do corpo, seguia os exercícios do ballet com adaptações, como as sequências de alongamento, aquecimento do tronco, braços e pés, além das demais atividades, como *tendús*, *plié*s, meia ponta entre outros. Com o público adulto, os movimentos são mais leves e simples, e entre as alunas iniciantes exige-se menos velocidade e força. A ideia é que o corpo se adapte aos movimentos e que as praticantes adquiram força nas pernas, abdômen e um maior equilíbrio de maneira gradual, respeitando os limites e as capacidades de cada uma. As aulas trabalhavam a força do corpo e musculatura. A evolução das alunas, aula após aula, era bastante visível, sobretudo entre iniciantes, pois houve um significativo avanço na potencialidade do equilíbrio, postura, ritmo e movimento.

Figura 1: Exercícios na barra durante o projeto de extensão.



Fonte: acervo autores.

Todas atividades são desenvolvidas de modo divertido e relaxante, e é importante ressaltar que, ao ingressar na turma, a professora ministrante questiona a aluna para saber sobre a existência de alguma lesão física ou outra restrição que exija uma atenção maior, cuidado ou até mesmo evitar movimentos específicos.

O corpo pode ser pensado como comunicação na dança, a coreografia traduz uma narrativa por meio do corpo. Tendo essa prerrogativa, durante a prática de dança como exercício físico em nosso projeto, há uma liberação da expectativa de perfeição, podemos usar os preceitos artísticos, a experiência estética de bailar como atividade física, uma relação direta entre arte e saúde. Esse caminho se revela, naturalmente, em trocas sociais, culturais, psicológicas e biológicas nos movimentos experimentados. Klauss Vianna (2005, p. 32) reforça que a “dança se faz não apenas dançando, mas também pensando e sentindo: dançar é estar inteiro. Não posso ignorar minhas emoções em uma sala de aula”. Do mesmo modo, como observa Rebeca Soares (2023), a intervenção no mundo pode ser corporal, é possível descobrirmos, na dança, espaços de desequilíbrio e de experimentação, podemos perceber a dança acontecendo no corpo.

Figura 2: Exercícios no solo durante o projeto de extensão.



Fonte: acervo autores

## Atividade física: princípios da dança em totalidade

Roger Garaudy (1980) afirma que a dança é um modo de existir e deve ser pensada por uma “pedagogia do entusiasmo”. “Dançar a vida não seria, antes de tudo, tomar consciência de que não apenas a vida, mas o universo, é uma dança, e sentir-se penetrado e fecundado por esse fluxo do movimento, do ritmo, do todo?” (Garaudy, 1980, p. 25).

A mescla dos estilos de dança, além de estar relacionada com a proposta e objetivos do curso, nas melhores condições como prática de atividade física, diz respeito ao aspecto metodológico que a história da dança nos ensina. No final do século XIX e, sobretudo, início do século XX, Pós-Primeira Guerra Mundial, emergia as artes modernas na Europa, uma verdadeira revolução estética que se desenvolvia no *design*, arquitetura, artes visuais e literatura. Na dança

não poderia ser diferente. A dança moderna foi desenvolvida neste contexto, entre dançarinos que romperam com o ballet clássico, podemos destacar nomes como Loie Fuller (1862–1928), Isadora Duncan (1877–1927), Ruth St. Dennis (1879–1968), Martha Graham (1894–1991) e Mary Wigman (1886–1973). A proposta deste estilo ainda exigia técnicas na execução, mas os movimentos eram, de algum modo, mais soltos, dando uma liberdade diferente de expressão para os bailarinos. As regras rígidas que eram seguidas no ballet clássico, assim como as normas nas vestimentas e posturas, foram substituídas por ausência de sapatilhas e tecidos soltos que participavam do movimento. Os saltos e as piruetas perderam espaço para deslocamentos e passos no solo, quedas corporais e exercícios que envolviam criatividade e improvisação.

José Gil (2001) destaca a técnica do coreógrafo norte-americano Merce Cunningham (1919 – 2009) como caminho das revoluções vanguardistas que passam pela dança moderna. Para Cunningham, a dança deveria oferecer o “máximo de autonomia às partes do corpo, permitindo que séries de movimentos desconectados se desencadeiem e se desenrolem ao mesmo tempo no corpo” (Gil, 2001, p. 35). A dança poderia mimetizar o movimento natural, sem uma finalidade ou encadeamento lógico de movimentos, trabalhando com o improviso. Cunningham indicava aos bailarinos direções, deslocamentos e tempo, mas privilegiava e incentivava a autonomia individual. Sua técnica foi chamada de *Event*, um acontecimento único em que o dançar se manifestava em vivenciar o instante presente, o aqui e agora, o que poderíamos comparar aos *happenings*, introduzidos por Allan Kaprow em galerias de arte e outros espaços, no final dos anos 1950 (Kaprow, 2010). Contudo, mesmo havendo esse elevado grau de liberdade, suas obras são caracterizadas pela sucessão de acentos fortes e fracos e pelo tempo intuitivo. Pois a música, para Cunningham, representava apenas o acompanhamento sonoro, não era adotada, necessariamente, pela harmonia com os movimentos da dança, variando de músicas instrumentais a eletrônicas.

Quando se compara a viragem no sentido da abstração que a dança moderna deu, com o processo equivalente na pintura do século XX, ficamos impressionados com dois aspectos que diferem: as primeiras formas abstratas de Kandinsky, de Malevitch, de Mondrian datam dos anos 10, enquanto as coreografias não expressionistas de Cunningham só aparecem quarenta anos depois; e o coreógrafo nunca se viu confrontado com a possibilidade de “o fim da dança”, ao contrário dos pintores que viveram na angústia da derrocada brusca, diante do seu olhar, de toda a representação mimética – ameaçando arrastar consigo a pintura inteira. [...] Como fez Cunningham para passar, por assim dizer sem crise, de formas expressionistas (herdadas de Martha Graham) a formas esvaziadas, na aparência, de qualquer conteúdo expressivo ou até mesmo “significante”? (Gil, 2001, p. 31)

Figura 3: Martha Graham em “Lamentation” (1930).



Fonte: reprodução / [www.wildculture.com](http://www.wildculture.com)

Não há movimento abstrato na dança, a tentativa de esvaziamento dos movimentos os torna concretos, reais em cargas contemplativas e emocionais. Com a evolução da dança moderna seguiram-se movimentos experimentais ligados a ela, assim como diferenciações. Desse modo, na década de 1960, surge a dança contemporânea. Contudo, sua consolidação e popularização remete somente aos anos 1980. Neste gênero de dança, a improvisação e desconstrução dos movimentos é ainda mais marcante. As coreografias na dança contemporânea remetem, algumas vezes, a critérios de improvisação, mas nem sempre esse é o caso, pois a experimentação e o estudo embasam esta modalidade de arte corporal. A forma de movimentos livres e experimentais de modo algum referem-se à ausência de disciplina e ensaios. O preparo físico e a dedicação extrema, em todas as modalidades citadas, fazem parte intrínseca dessas práticas, e por isso nossa atividade de extensão incorpora as técnicas, movimentos e aprendizados das diferentes modalidades, sempre buscando relacionar os movimentos corporais artísticos e experimentais a um modo de prática esportiva, instrutiva e prazerosa.

Dentre as mais famosas bailarinas modernas estão Isadora Duncan e Martha Graham, seus preceitos e trilhas abriram as possibilidades e inauguraram o cerne também da dança contemporânea. Sobre Duncan e sua influência, Garaudy (1980, p. 68 – 69) comenta:

Com seu empenho em devolver à dança uma significação humana, de fazê-la expressar a fé e a paixão, a cólera e a esperança, ela liberou o corpo, libertou o movimento, estabeleceu um novo laço entre a dança e a música. / Libertou o corpo, materialmente, das barbatanas, dos corpetes, dos tutus, das sapatilhas de ponta de gesso, dos diademas e

dos falbalás. Para que o corpo seja um meio de expressão, ele deve ser despojado de tudo o que o constrange. O nu é o que há de mais nobre na arte, pensava Isadora Duncan. Por concessão, ela se apresentava vestida com uma musselina, o que causava grande escândalo em Viena ou Beirute. Aquele corpo revitalizado, animado, expressivo, não era um objeto, mas um foco de energia. Provocando um outro escândalo, o de dançar pela primeira vez com os pés nus, Isadora introduziu uma inovação cuja fecundidade a dança moderna iria mostrar: os pés, em vez de serem, como no balé clássico, o ponto pelo qual se foge do chão, da gravidade, da realidade, tornam-se, ao contrário, o ponto de contato essencial com a terra carregada de vida.

Figura 4: Isadora Duncan (1878 – 1927).



Fonte: reprodução / <http://wikidanca.net/>

Assim, para descrever a proposta e experiência de nosso curso de extensão, pensamos a dança em sua totalidade. Dessa forma, parece útil pensá-lo de acordo com o desenvolvimento da dança contemporânea, sem querer restringi-lo a esta ou aquela modalidade, mas buscando as formas de experimentos e libertações corporais que a modalidade e a história de sua formação nos possibilitam. Refletir sobre a dança contemporânea como totalidade é abordá-la na multiplicidade

de gêneros de dança, trazendo teorias que nos ajudam a pensar essas novas formas de movimento em atividades físicas essenciais.

Siqueira (2006) nos mostra que a dança é uma unidade sintética e uma forma social. Nesse sentido, em nossos encontros, o grupo de mulheres que praticava pertencia a um processo interacional em que a consciência de cada uma envolve a outra, e nesta percepção interativa e interseccional, a consciência torna-se intencionalidade transformando os sentidos do encontro. Os gestos e movimentos na dança possuem papel estético, mas sua prática, neste projeto, assume funções instrumentais: temos um compromisso com a saúde e o bem estar físico, o fazemos por uma poética corporal, que lida com o estranhamento ao exercitar o corpo, criando ritmos e beleza. Siqueira e Siqueira (2004) pensando a comunicação, arte e corpo como conjunto, definem a dança por sua possibilidade da arte que se inscreve no corpo, as artes corporais que exercitam a mente e o físico, sendo espaços de expressão e pensamento.

O espaço é o reino da atividade da bailarina, o espaço lhe pertence enquanto consciente do mesmo, porque ela o cria. Não é o espaço concreto, que limita a realidade, mas o espaço da dimensão dançada, que parece apagar fronteiras da corporeidade e pode transformar o gesto em imagem. Ao contrário da atriz de teatro, em que os gestos e palavras reconstruem o espaço e o mundo, aquela que dança “esburaca o espaço comum abrindo-o até ao infinito” (Gil, 2001, p.15).

Com esses elementos, das diferentes modalidades de dança, entre a rigidez da repetição e a liberdade de criar espaços e imaginários, podemos pensar sobre os exercícios e técnicas que reforçam o equilíbrio, fundamental na prática da dança e no benefício da saúde feminina. Desde o “*plié*”, exige-se a firmeza do abdômen, uma habilidade mecânica aparentemente simples, mas uma capacidade de concentração indiscutível.

O equilíbrio não depende do simples jogo de forças materiais em presença, mas da maneira como a consciência do corpo as reparte. Sem concentração, o bailarino não chegará a equilibrar o corpo: este não forma um sistema exterior à consciência, como um castelo de cartas ou uma balança. Se a sua estabilidade se liga à ação direta da consciência sobre o corpo, é porque um elemento “espiritual” entra na composição do sistema. O equilíbrio do *plié* não é simplesmente mecânico: se o bailarino interromper a sua concentração, a figura ruirá. (Gil, 2001, p.25)

O corpo para a dança deve tornar-se instável, buscar seu eixo de equilíbrio é encontrar sua postura, o eixo deve ser deslocado do centro de gravidade, possivelmente inclinada, em que cada praticante encontrará sua inclinação, e por conseguinte, eixo de equilíbrio. Buscar seu eixo e lembrar que a força vem do abdômen, para uma pessoa que nunca praticou a dança, são desafios descobertos a cada encontro. Durante nossas aulas trabalhamos com mulheres cujos corpos não estavam habituados a prática de exercícios periódicos, corpos que nunca desenvolveram a musculatura e a compreensão óssea necessárias para a saúde feminina em amadurecimentos: todo o movimento era novo, e tal qual um bebê que apreende os primeiros passos, a invenção do aprendizado fez parte da pedagogia da dança. Exercitar o olhar para o ponto fixo que orientará a futura pirueta parece um gesto simples, mas provoca a concentração, exige olhar e conseguir ver. Em nossa prática cotidiana da visualidade de múltiplas telas, muitas vezes, não conseguimos “ver”. Quantas vezes você já olhou para a tela do celular e se deu conta de que não “viu” que horas eram? A dança provoca o ver: é preciso, além de “olhar” o espelho, ver o que está errado naquele pé. Se concentrar no ponto fixo para buscar o equilíbrio e poder girar é uma reeducação

mental, que buscamos nas aulas em que a professora criava figuras para imaginarmos e não paramos de observar naquele ponto diagonal. “Só vemos aquilo que olhamos. Olhar é um ato de escolha.” (Berger, 1999, p. 10).

Desenvolver um curso de extensão relacionado à prática de dança, além de combater os preconceitos dos praticantes, que, muitas vezes, evitam procurar a dança pela toxidade já mencionada, instiga uma reconstrução da ideia de dança como algo interativo e comunitário, não mais distante e inacessível.

O problema que eu vejo é a grande ênfase no treinamento da dança e na sua prática profissional especializada, no Ocidente, em técnicas específicas (treinamento técnico em balé e dança moderna), vocabulário e estruturas compostionais que têm limitada utilidade para a exploração de processos participativos e para a integração dos comportamentos [...] Além disso, a prática da dança como é comumente entendida no treinamento ocidental tem sido fundamentalmente focada no virtuosismo físico do performer e na sua inteligência corporal, modelando e disciplinando o corpo para a execução de coreografias, e não para a interação [...] (Birringer, 2022, p. 107).

Propor a dança como atividade física, com ênfase na saúde, bem-estar e interação, significa tirar o foco da exegese dos movimentos. Esta nova relação com a prática deve sacudir as relações afetivas, a consciência corporal e as novas possibilidades de expressão através do exercício somático.

De acordo com as possibilidades corporais de cada aluna, o trabalho foi desenvolvido. Todo avanço, em termos de reeducação postural, preparo físico e equilíbrio, foi observado para monitoramento e projeção de novos estágios. Estes avanços afetam diretamente os níveis de coordenação motora, alinhamento, organização, memória e criatividade.

Vianna (2005, p. 75), considera a repetição dos movimentos na aula de dança como momento de observar nossas dificuldades e avanços: “Nossas articulações funcionam como alavancas que conduzem nossos movimentos. Se faço um movimento e coloco a tensão em um ponto que não é o ideal, meu corpo faz uma compensação de forças. Somente a consciência do gesto me fará levar essa tensão para o ponto certo”. A dança deve ser praticada na sensibilidade, além da esfera física, a criatividade das alunas deve ser exercitada, conduzindo à individualidade em cada expressão, “questionamento próprio – que é a mola propulsora da vida, da arte e de todo o conhecimento”.

Desse modo, conseguimos provocar uma cultura da dança em uma diversidade de mulheres, de países distintos, corpos diversos e diferentes experiências prévias com dança. Dos benefícios e significados citados em relatos livres das alunas, grande parte se referiu ao prazer da dança como expressão corporal juntamente com a vantagem de exercitar o corpo. Assim, buscou-se uma expansão das experiências corpóreas, uma sinestesia que provocava o contato físico, o escutar e o movimento ritmado. “Análoga à experiência do traçar da pintura, no qual o comando da mão pelo olhar é bastante indireto, na dança também várias etapas intervêm” (Freire, 2014, p. 46). O objetivo sempre foi exercitar o corpo: cansar o corpo através da dança é um modo de diverti-lo, relaxar a mente, envolvendo cuidado e percepção de si. “Diferente da criação de um hábito, vivenciar a dança como uma experiência de apreciação é reconhecer um estilo retomado numa certa intenção prática, que aflora na expressão de um rosto, de um gesto, de um corpo diverso do meu” (Freire, 2014, p. 47).

## Considerações finais

A ação de extensão “Mulheres em movimento: a dança como atividade física” foi oferecida de modo gratuito e aberto para mulheres da comunidade de Foz do Iguaçu, além da comunidade acadêmica da universidade. A ideia de possibilitar o acesso para todas as mulheres às modalidades de dança e atividade física remete a máxima latina e atemporal “*mens sana in corpore sano*”, que significa: “uma mente sá em um corpo são”, do poeta romano Juvenal (1996), presente em sua obra “Sátiras” do séc. I d.C.

Dessa forma, nossas aulas de dança enfatizaram a saúde mental feminina e o bom preparo do corpo, especialmente, levando em conta a rotina multitarefas de mulheres jovens e adultas na contemporaneidade. Garantir a periodicidade da atividade física regular contribui para uma vida saudável, bem-estar, autoestima e momentos relaxantes na rotina atribulada e sem tréguas que vivenciamos. A prática da dança provoca a atividade cerebral, tendendo a reduzir níveis de ansiedade e estresse. Os alongamentos praticados e alguns exercícios de respiração são modos de silenciar pensamentos intrusivos, alcançando um equilíbrio mental e físico. A dança como alternativa de prática esportiva auxilia no modo como lidamos com a exaustão física e mental, que fazem parte de nossas rotinas de trabalhos e estudos.

Assim, a dança constitui um completo e complexo modo de prática saudável feminina: os movimentos pela dança favorecem o sistema cardiovascular, aumentam o fluxo sanguíneo e trabalham a respiração; também exercitam a memória e nossas funções cognitivas de outros modos que não costumamos exercitar no cotidiano. A dança alivia a tensão corporal, sendo um excelente benefício para transtornos de humor, autoestima e bem estar; contribui para a flexibilidade e consciência corporal; para a saúde dos ossos, músculos e para uma boa postura; além do mais, a dança é um modo prazeroso de combater o sedentarismo, fortalecimento muscular e queima calórica.

Com isso, o projeto significou uma possibilidade saudável de prática esportiva, reunindo cultura e experiências estéticas, transpondo desafios em meio às atribulações da vida contemporânea. A expectativa é seguir e ampliar nossas aulas de dança para os próximos semestres e atingir mais mulheres, alimentar novas esperanças, sorrisos e transpiração, sempre promovendo estados positivos de ânimo.

## Referências

ACOM, Ana Carolina; AZEVEDO, Paula Tatiane de; COLLING, Ana Maria. Pedagogia da Interseccionalidade: relevância no ensino e pesquisa. In: OLIVEIRA, Cleide Pereira; MEDEIROS, Estéfani Barbosa de Oliveira; CADONÁ, Eliane (orgs). **Interseccionalidade e educação: gênero, minorias, questões étnico-raciais e deficiências**. Frederico Westphalen: URI Frederico Westphalen, 2024.

ADÓ, Máximo; CORAZZA, Sandra Mara; CAMPOS, Maria Idalina Krause de. Processos tradutórios na pesquisa em educação: o Projeto Escrileituras. In: **Educação e Pesquisa**. Universidade de São Paulo, USP. São Paulo, v. 43, n. 4, p. 1163-1178, out./dez., 2017.

BARTOL V. et. al. Influence of the sport specific training background on the symmetry of the single legged vertical counter movement jump among female ballet dancers and volleyball players. In: **Heliyon** 8, e10669, (journal homepage: [www.cell.com/heliyon](http://www.cell.com/heliyon)), 2022.

BRASILEIRO, Lívia Tenorio. **Dança – educação física : (in) tensas relações**. Tese de Doutorado. Programa de Pós-Graduação em Educação. Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas, Unicamp. Campinas, 2009.

BERGER, John. **Modos de Ver**. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

BIRRINGER, Johannes. Dança e Interatividade. **Dança: Revista Do Programa De Pós-Graduação Em Dança**, v.7, n.1, 2022.

CAMPOS, Haroldo de. **Metalinguagem & Outras Metas**. São Paulo: Perspectiva, 2006.

CASTRO, Daniela Llopert. **Dançar na Maturidade: experiências artísticas na Região Sul do Brasil**. Tese de Doutorado. Faculdade de Motricidade Humana. Universidade de Lisboa. Lisboa, 2020.

CASTRO, Daniela Llopert; SAN MARTINS, Rebeca. Formação de Bailarinas na Maturidade: Experiências com as mulheres do Grupo Baila Cassino. In: DUARTE, Gustavo de Oliveira; MACHADO, Gabriella Elderet; FOLMER, Ivanio. **Gênero e Diversidade na Educação**. Santa Maria: Arco Editores, 2021.

CRENSHAW, K. Documento para o Encontro de Especialistas em Aspectos da Discriminação Racial Relativos ao Gênero. **Estudos Feministas**. N. 10, 171-188, 2002.

COLLING, Ana Maria; AZEVEDO, Paula Tatiane de. Meu Corpo, Minha Vida: cidadania, direitos humanos e mulheres. In: **Revista Ciências Humanas**. Universidade Regional Integrada – URI. Frederico Westphalen, jan./abr. 2019.

COLLING, Ana Maria; TEDESCHI, Losandro Antonio. A história e as mulheres: novas encruzilhadas, outros sujeitos. In: AZEVEDO, Paula; COLLING, Ana Maria (Orgs.). **Diálogos Interseccionais**. Porto Alegre: CirKula, 2022.

DELEUZE, Gilles. **Conversações**. Rio de Janeiro: Editora 34, 2008.

DELEUZE, Gilles; GUATTARI, Félix. **Mil platôs: capitalismo e esquizofrenia**. Vol. 3. Rio de Janeiro: Ed. 34, 1997.

FREIRE, Ida Mara. Dança e cegueira: a criação no lugar da falta. **Dança: Revista Do Programa De Pós-Graduação Em Dança**, v.3, n.4, 2014.

GARAUDY, Roger. **Dançar a vida**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

GIL, José. **Movimento total: O corpo e a dança**. São Paulo: Iluminuras, 2001.

JUVENAL. **Sátiras**. Madri: Consejo superior de investigaciones científicas, 1996.

KAPROW, Allan. Como fazer um happening, 2010. In: BERNARDES, Maria Helena; SEVERO, André. **Jornal da Exposição Horizonte Expandido**, 2010.

LIMA, Fernanda Beatriz *et al.* Os efeitos do ballet clássico para a terceira idade. In: **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 4, n. 4, jul./aug. 2021.

LIRA, Carolina Barbosa de. **Meu corpo ainda tem muito o que dizer:** o envelhecimento na perspectiva de mulheres bailarinas. Dissertação de Mestrado. Programa de Pós-Graduação em Estudos Interdisciplinares sobre Mulheres, Gênero e Feminismos. Universidade Federal da Bahia, UFBA. Salvador, 2019.

LIRA, Carolina Barbosa de. Quando bailarinas envelhecem: gênero, corpo e envelhecimento. In: **Revista Feminismos**. Universidade Federal da Bahia, UFBA. V.6, n.2, 129-138. Salvador, 2018.

MACHADO, Roseli Belmonte. Inclusões, deficiências e o cenário educacional na contemporaneidade. In: **Revista Ciências Humanas**. Universidade Regional Integrada – URI. Frederico Westphalen, v. 23, n. 3, set./dez. 2022.

MARQUES, Isabel. **A Linguagem da dança:** arte e ensino. São Paulo: Digitexto, 2010.

MARQUES, Isabel. Linguagem da dança: arte e ensino. In: BRASIL, Ministério da Educação. **Dança na escola:** arte e ensino. Coleção Salto para o Futuro, TV Escola, Rio de Janeiro, Ano XXII, Boletim 2, abr. 2012.

ONU, Nações Unidas, Brasil. **Sobre o nosso trabalho para alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável no Brasil.** <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs> (Acesso em janeiro/2025).

PINTO, Aline da Silva. **(In)permanências do envelhecimento:** performatividades possíveis de mulheres cantoras. Tese de Doutorado. Programa de Pós-graduação em Diversidade Cultural e Inclusão Social. Universidade Feevale. Novo Hamburgo, 2021.

SILVA, Daniela Grieco Nascimento e; DUARTE, Gustavo de Oliveira. **O Processo de Envelhecimento de Bailarinas Clássicas Gaúchas.** In: DUARTE, Gustavo de Oliveira; MACHADO, Gabriella Eldereti; FOLMER, Ivanio. **Gênero e Diversidade na Educação.** Santa Maria: Arco Editores, 2021.

SIQUEIRA, Denise da Costa Oliveira. **Corpo, Comunicação e Cultura: a Dança Contemporânea em Cena.** Campinas: Autores Associados, 2006.

SIQUEIRA, Denise da Costa Oliveira; SIQUEIRA, Euler David de. O corpo que dança: percepção, consciência e comunicação. **Revista Logos 20: Corpo, arte e comunicação**, 2004.

SOARES, Rebeca Lima. **A memória e poética da roupa em narrativas artísticas contemporâneas.** Dissertação de Mestrado. Programa Interdepartamental de Pós-Graduação Interdisciplinar em Artes, Urbanidades e Sustentabilidade. Universidade Federal de São João del-Rei. São João del-Rei, 2023.

SPINOZA, Baruch. **Ética.** São Paulo: Autêntica, 2009.

STEINBERG Nili, et. al. Generalized joint hypermobility, scoliosis, patellofemoral pain, and physical abilities in young dancers. In: **BMC Musculoskeletal Disorders**, biomedcentral.com, 2021.

VIANNA, Klauss. **A dança**. São Paulo: Summus, 2005.